



令和7年度

要予約

安産教室



妊婦さんをご家族が安心して妊娠・出産を迎え、
生まれてくる赤ちゃんとの生活を楽しくスタートできるよう
2コースの安産教室を開催しています。

先着

15

すこやかママ講座



妊婦さんのみ

- ◆ おなかの赤ちゃんの成長
- ◆ 妊娠中の栄養と食事
- ◆ 妊娠中の口腔衛生
- ◆ 妊娠中の体と心について
- ◆ 利用できる制度やサービス
- ◆ 妊婦さん同士の交流 など

先着

10

組

ウェルカム赤ちゃん講座

1人での参加も
歓迎!



2人参加OK

- ◆ 赤ちゃんについて
- ◆ 赤ちゃんのお世話体験
(沐浴、だっこ、おむつ交換)
- ◆ 産後の生活とママ・ハバの気持ち
- ◆ 利用できる制度やサービス
- ◆ グループワーク
- ◆ など

会場

西区坂井輪健康センター
(新潟市西区寺尾東3丁目14-41)

開催時間

13:15受付開始
ママ講座13:30~15:00
赤ちゃん講座13:30~15:30

参加費

無 料

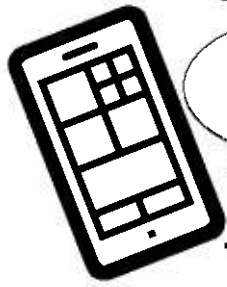
持ち物

母子健康手帳・筆記用具
※赤ちゃん講座のみバスタオルも
追加でお持ちください



予約方法、開催日程は裏面をご覧ください





予約は
こちら

西区役所 健康福祉課健康増進係

025- 264 -7423

受付時間 8:30~17:30 (平日のみ)

※各教室ごとに申し込みが必要です

開催日程

令和7年

8・9・10 月

出産予定の方

先着15名

ママ講座

4月17日(木)

受付開始 ☞ 3/19(水)

各回先着10組

赤ちゃん講座

5月15日(木)

受付開始 ☞ 4/16(水)

または

6月19日(木)

受付開始 ☞ 5/21(水)

令和7年

11・12 月 1 月

出産予定の方

先着15名

ママ講座

7月17日(木)

受付開始 ☞ 6/18(水)

各回先着10組

赤ちゃん講座

8月21日(木)

受付開始 ☞ 7/16(水)

または

9月18日(木)

受付開始 ☞ 8/20(水)

令和8年

2・3・4 月

出産予定の方

先着15名

ママ講座

10月16日(木)

受付開始 ☞ 9/17(水)

各回先着10組

赤ちゃん講座

11月20日(木)

受付開始 ☞ 10/15(水)

または

12月18日(木)

受付開始 ☞ 11/19(水)

令和8年

5・6・7 月

出産予定の方

先着15名

ママ講座

1月15日(木)

受付開始 ☞ 12/17(水)

各回先着10組

赤ちゃん講座

2月19日(木)

受付開始 ☞ 1/21(水)

または

3月19日(木)

受付開始 ☞ 2/18(水)

お願い

各自で感染症対策をお願いします。体調不良時は参加をお控えください。